[குஹாலயப் பிரசுரம் 13

ஞான கிரமம்.

அணா 8

குஹதாஸ்.

First Edition—1000 Copies.
1948 January.

Copy Right Registered.
All Rights Reserved.

By Guha Das (S. V. Nataraja Iyer),
Sengalipuram P. O. (Tanjore Dt.)

Published by the
SECRETARY, "Guhalaya",
Sengalipuram P. O. (Tanjore Dt.)

Printed at the
Sri Janardana Printing Works, Ltd,
Kumbakonam.

Paper by Party.

அர்ப்பணம்

ஸகுண த்யான வாயிலாகப் பகவானது பாத கமலங்களை நாடுகின்ற—பரமாத்மாவின் கண் ஜீவாத்மாவைக் கரைக்கின்ற — இம் முறைகளுக்கு அநுகுணமாக ஸத்ஸங்கம், மந்திர—ஜப-தபங்கள், ஸமாதியோகம் முதலிய உத்தம விஷயங்களை—குரு பக்தி, விடா முயற்சி, திட நம்பிக்கை, இந்திரிய நிக்ரஹம், மனோ நிக்ரஹம், ஜகாக்ரியம், தன்னடக்கம், தீரத்தனம், ஆத்ம-அநாத்ம விசாரணை, சாந்தம் முதலான தசவித உபகரணங்களுடன் அநுஷ்டிக்கின்ற—விரிந்த உலகினது க்ஷேமத்தைப் பிரார்த்தனை (ஆந்தரீக, பஹிர் ஆராதனைகள்) மூலமாகத் தேடுகின்ற-பரம பாகவதர்களினது பாத கமல தூளிகளில்—இச்சிறிய கிரந்தத்தை - ஹ்ருதய பூர்வகமாகத் தாஸன் ஸமர்ப்பிக்கின்றனன்.

குஹதாஸ்.

॥ ओं श्री गुरवे नमः ॥

நாவலனது முன்னுரை.

பக்த சிகாமணிகளே! இச்சிறிய நூல் அளவில் மிகச் சிறியது. அநுபவத்தில் அதிமஹத்தானது. இஃதை ஜீவயாத்திரையில் பக்தர்கள் உணரலாம். இந்நூல் மஹரிஷி நாரதர் கோஷித்துள்ள பக்தி ஸூத்ரத்தைத் தழுவித் தொகுக்கப்பட்டுள்ளது. இஃதின்கண் பதிப்பித்துள்ள விஷயங்களைப் பக்தர்கள் அநுபவத்துக்குக் கொண்டுவரும் நிமித்தமாக, அதற்கு உதவியாக ஓர் படம் $11\frac{1}{2} \times 9$ அங்குல அளவில் அழகிய ஆர்ட்டுப் பேப்பரில் பிரசுரித்துள்ளோம். இப்படத்துக்கு "குஹாலய ஸகுண த்யான ஸுப்ரமண்யம்" என நாமகரணம் சூட்டப்பட்டுள்ளது. இப்படம் 1942-ஆு அக்டோபர்-மீ 10-உயில் வரையப்பட்டுள்ளது. பலவித காரணங்களினால் அவ்வருஷமே இப்படத்தையும், இந்நூலையும் பக்த உலகின்கண் வெளிக்கொண்டுவர முடியவில்லை; மாயாப் பிரபஞ்சத்தின்கண் தாண்டவ

மாடும் பலவிதத் துவந்துவச் சுழல்களில் தாஸன் சிக்குண்டு தவிப்பதுதான் காரணமெனத் தாஸனுடன் நெருங்கிப் பழகும் குஹாலய பக்தர்களில் பலர் நினைந்து, உருகுவதைத் தாஸன் அறிவேன். ஆனால், முக்கிய காரணம் யாதெனில், தாஸன் விரிந்த உலகுக்கு 'உடல், பொருள், ஆவி'யுடன் பூர்ணத் தொண்டு ஆற்றும் காலம் இதுகாறும் நெருங்கவில்லை போலுமெனத் தாஸன் தன்னுள்ளின்கண் உணர்கின்றனன்.

இப்படத்தை வரைந்தவரினது பெயர் சில்பி ஆகும். இவர் குஹாலயத்துக்கு ஆழ்ந்த அநுபவங்களை ஊட்டக்கூடிய சில படங்களை நமது அபிப்பிராயங்களை நன்கு அறிந்து வரைந்து கொடுத்துள்ளனர். இவர் தஞ்சை ஜில்லாவில் உள்ள சேங்காலிபுரம் கிராமவாஸி. இவர் சில வருஷங்களாகப் பிரபல வாரப்பத்திரிகையான "ஆனந்த விகட"னில் ஓர் ஓவியக்காரராக இருந்துவருகிறார். பகவத் விஷயமான பல படங்கள் இவரினால் வரையப்பட்டு ஆனந்த விகடன் பத்திரிகையில் வெளிவந்துள்ளது,

வெளிவருவதுபற்றி பக்த உலகம் அறிந்த விஷயம். ஆகையினால் நாம் இவரது ஓவியத் திறமையைப் பற்றி அதிகம் உலகுக்கு அறிவிக்க வேண்டுவதில்லை.

இப்படத்தில் குறிப்பிட்டுள்ளபடி ஸகுண த்யானம் குஹாலய பக்தர்களில் பலரால் பல வருஷங்களாக அநுஷ்டிக்கப்பட்டு வருகின்றது. ஸகுண த்யான வாயிலாகப் பிரணவப் பொருளின்கண் லயிக்க ஆவலுள்ள ஜீவ யாத்ரீகர்களுக்கு இப்படமும், இந்நூலும் அவசியமென வற்புறுத்துவோம். இப்படம் ஸ்ரீ பால ஸுப்ரம்மண்ய மூர்த்தியைக் குறிப்பிடும். சிவன், ராமன், கிருஷ்ணன் முதலிய உயர் தேவர்களையும், பரமேச்வரீ, லக்ஷ்மீ, ஸரஸ்வதீ முதலான உயர் தேவிகளையும், அவ்விதமே இதர மதத்தினர்களினது தெய்வங்களையும் வழிபடும் ஜீவ யாத்திரீகர்கள் தங்கள், தங்கள் மனோநிலைக்கு அநுகுணமாகத் தங்கள், தங்கள் தெய்வங்களை வழிபட்டு ஸகுணமாக ரூபித்துத் தியானிக்க இப்படம் மிகுந்த உதவிபுரியுமென்பது தாஸனது துணிபு.

யோக பரமாக வரையப்பட்டுப் பல வருஷங்களாகப் பூஜிக்கப்பட்டு வருகின்ற குஹாலய ப்ரணவ ஸுப்ரம்மண்ய படத்தை ஓர் ஆதாரமாகக்கொண்டு இந்த குஹாலய ஸகுண த்யான ஸுப்ரம்மண்யப் படத்தைத் திருப்திகரமாக வரைந்து கொடுத்த ஸ்ரீ சில்பி (P. M. சீனிவாசய்யர்) அவர்களுக்கும், இப்படத்திலிருந்து அதிவிரைவில் லைன்ப்ளாக் (Line Block) எடுத்துக்கொடுத்த சென்னை மெஸ்ஸர்ஸ் M. C. அப்பாஸாமி செட்டி அண்டு கம்பெனியாருக்கும், இப்படத்தையும், இந்நூலையும் விரைவில் நேர்த்தியாக அச்சிட்டுக் கொடுத்த ஸ்ரீ ஜனார்த்தன பிரிண்டிங் பிரஸ் மானேஜர் ஸ்ரீ S. கல்யாணஸுந்தரமய்யர் அவர்களுக்கும் ஸர்வ சக்தி வாய்ந்த பகவான் அருள்புரியத் தாஸன் ஹ்ருதயமுடன் பிரார்த்திக்கின்றனன்.

" குஹாலயம் ",
சேங்காலிபுரம் P. O
(தஞ்சை ஜில்லா)
1—1—1948.

குஹதாஸ்.

ஸகுண த்யான க்ரமம்

முன்னுரை

தியானம் பல வகைப்படும். ஸகுண த்யானம்-நிர்குண த்யானம், மூர்த்தி த்யானம்-அமூர்த்தி த்யானம், பாவனா த்யானம்-அபாவனா த்யானம் முதலியன முக்கியமானவைகள். ஸகுண த்யான படத்தையும், அஃதின் தத்துவங்களை விரிக்கின்ற இந்நூலையும் முறையே ஊடுருவிக் கவனிக்கின்ற, படிக்கின்ற, இவைகளை உதவியாகக் கைக்கொண்டுத் தியானிக்கின்ற ஜீவ யாத்திரீகர்கள் இந்த "ஸகுண த்யான க்ரம"த்தில் மேற்கூறியுள்ள ஸகுண த்யானம், மூர்த்தி த்யானம், பாவனா த்யானம் இம்மூன்று விதத் தியானங்களும் ஒருங்கு சேர்ந்து அமைந்துள்ளதைத் தங்கள் த்யான

காலத்தில் நன்கு உணரலாம். இம்முறைப்படித் தியானிப்பவர்கள் கூடிய ஜல்தியில் மேற்கூறப்பட்டுள்ள நிர்குண த்யானம், அமூர்த்தி த்யானம், அபாவனு த்யானங்களான படிகளை எட்டி அத்யாத்ம நிஷ்டையில் ஸதா ரமிக்கலாமென்பது அநுபவிகளினது துணிபு.

[குறிப்பு :-தாஸனுல் வரையப்பட்டுள்ள "அத்யாத்ம யோகம் அல்லது ஆத்மப் பயிற்சி" "தாஸனது ஆத்மாநுபவம்" முதல் பாகம் அத்யாத்ம யாத்திரை இவ்விரு நூல்களிலும் த்யானம், த்யான முறை. த்யான பலன் முதலியன பற்றி சற்று விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளதினுல் இச்சிறிய நூலில் பலவிதத் தியானங்கள்பற்றி தெரிவிக்கப்படவில்லை. விபரம் அறிய விரும்புவோர்கள் இந்நூல்களைக் கவனமுடன் கவனிக்கக் கேட்டுக் கொள்ளப்படுகின்றனர்கள். கூட, "தாஸனது ஆத்மாநுபவம்" முதல் பாகம் அத்யாத்ம யாத்திரை எனும் நூலில் அறிவிக்கப்பட்டுள்ள 10-வது விஷயமானத் தியானம், 11-வதான ஸகுண த்யான முறை- இவ்விரண்டையும் ஜீவ யாத்திரீகர்கள் கவனிப்பது நலம்.]

ஸகுண த்யான க்ரமம். "தாஸனது ஆத்மாநுபவம்" முதல் பாகம் 27-வது பக்கத்தில் பகவானது எட்டு அங்கங்களை மனோபாவனையுடன், ஸகுணமாகத் தியானிக்கும்படி வரைந்துள்ளோம். அதன் சுருக்கத்தை ஜீவயாத்திரீகர்ளினது ஞாபகார்த்தமாகக் கீழ் தெரிவிக்கின்றோம்:—

மந்திரம் ஜபிப்பதில் ஓர் அலுப்புத் தானுக உண்டானவுடன் மூர்த்தித் தியானத்தை மந்திரத்துடன் ஆரம்பிக்கவும். 1-வதாக பகவானது வாஹனமான மயிலுக்கும், 2-வதாக வேலுக்கும், 3-வதாக இரு பாத கமலங்களுக்கும், 4-வதாக இரு முழங்கால்களுக்கும், 5-வதாக சலங்கைகள் கட்டிய இடுப்புக்கும், 6-வதாக ஹ்ருதய கமலத்துக்கும், 7-வதாக அபய ஹஸ்தத்துக்கும், 8-வதாக ஸௌந்தர முகத்துக்கும் மந்திரத்தை ஓர், ஓர் ஆவர்த்தி (தடவை) மெதுவாக அல்லது மனதுடன் ஜபிக்கவும். ஒவ்வொரு தடவையும் ஜபிக்கும் போது 1-வது மயில் பகவானை ஜல்தி

யில் உன்னைக் காக்க அழைத்து வந்திருப் பதாகவும், 2-வது வேல் பக்தர்களினது இஹ-பரத் துயரங்களைப் போக்குவதாக வும், 3-வது இரு பாத கமலங்களில் இஹ -பர ஸம்பத்துகள் சகலமும் இருப்பதாக வும், 4-வது இரு முழங்கால்கள் சரீர, மனோ வியாதிகள் எல்லாவற்றையும் நிர் மூலம் செய்வதாகவும், 5-வது இடுப்பு எல் லாப் பீடைகளையும் வேரறுப்பதாகவும், 6-வது ஹ்ருதய கமலத்தில் ஸகல தேவர் களும், உலகங்களும் குடிகொண்டிருப்ப தாகவும், 7-வது அபய ஹஸ்தம் 'பக் தனே பயப்படாதே' எனத் தட்டிக் கொடுப்பதாகவும், 8-வது ஸுந்தர முகம் தைரியம் ஊட்டி உபதேசிப்பதாகவும் மனோபாவம் இருக்கட்டும்.

இத்தியானத்தை முறையுடன் நன்கு அனுஷ்டிக்கின்ற ஜீவ யாத்திரீகர்கள் இனி அடி யிற் குறிப்பிட்டுள்ளபடி பகவானது இருபத் தைந்து அங்கங்களை மனோபாவனையுடன் ஸகு ணமாகத் தியானிப்பது நலம். இஃது மேல்படி

யாகும். முதன் முதலில் ஸகுண த்யான படத்தையும், பகவானது அங்கங்களையும், அவைகளுக்கு நேராக வரைந்துள்ள வாக்கியங்களையும் ஊடுருவிக் கவனிக்கவும். அவைகளை மனனம் செய்யவும். படத்தில் உள்ள வாக்கியங்கள் தேவ நாகர லிபியில் எழுதப்பட்டுள்ளன. அவைகளைத் தமிழ் லிபியில் கீழ் வரைகின்றோம்:—

1. சிகி வாஹநாய நம:— மயில்
2. பக்த ஸுகதாய நம:— வேல்.
3. ஐச்வர்ய நிதயே நம:— இரு பாதங்கள்.
4. ஈதி பாதா நிவாரகாய நம:— கணைக் கால்கள்.
5. ஆதி வ்யாதி ஹந்த்ரே நம:— முழங்கால்கள்.
6. மஹா பல பராக்ரமாய நம:— தொடைகள்.
7. ஆர்த்தி ஹராய நம:— இடுப்பு.
8. ஸர்வ சக்தி நிலயாய நம: — அடி வயிறு.

9. விக்நாத்ரி த்வம்ஸிநே நம:—
நாபீ ப்ரதேசம்.

10. ஸர்வ தேவ நிலயாய நம:—
ஹ்ருதயம்

11. ஸமஸ்த ஜகதா தாராய நம:—
இரு மார்புகள்.

12. அபய ப்ரதாய நம:— வலது கை.

13. அஷ்ட லக்ஷ்மீ ப்ரதாய நம:—
இடது கை.

14. தங்வந்தரயே நம: — கழுத்து.

15. ஸுப்ரஸந்நாய நம:— வாய்.

16. மிருத்யு ப்ரணாசநாய நம:—
கன்னங்கள்.

17. ரிபு ஹந்த்ரே நம:— மூக்கு.

18. ஸர்வஸித்திப்ரதாய நம:—
காதுகள்.

19. கருணா ப்ரவாஹாய நம:— கண்கள்.

20. தேஜோநிதயே நம:— நெற்றிக்கண்.

21. த்ரிமூர்த்யலங்க்ருதாய நம:—நெற்றி

22. மஹர்ஷி ஸேவிதாய நம:— சிரஸ்.

23. ஆநந்த ப்ரவாஹாய நம:— ப்ரம்ம ரந்த்ரம்.

24. உபதேச முகாய நம:— முகம்.

25. பரம் ஜ்யோதிஷே நம: — ஓங்காரம்

ஸகுண த்யானப் பயிற்சி:- தியான அறையில் பகவானது ஸந்நிதானத்தில் பகவானை நமஸ்கரித்து ஸுகாஸனமிட்டு அமரவும். சரீரம், முதுகெலும்பு, சிரஸ்-இம்மூன்று உறுப்புகளும் வளையாது நேராக இருக்கட்டும். இடுப்பு வஸ்த்ரத்தைச் சற்று தளர்த்திக் கொள்ளவும். உச்வாஸ-நிச்வாஸங்களான மூச்சுகள் ஸ்வபாவிகமாகப் போய்வரட்டும். இவ்விதம் சரீரத்தை வைத்துக் கொள்ளவும். குருவையும், பகவானையும் மனதினால் நமஸ்கரிக்கவும். கண்களை மூடிச் சற்று நேரம் சாந்தத்தை அவலம்பிக்கவும். வெளியில் இறந்து, உள்ளில் விழித்திருக்கவும். குருவினால் உபதேசிக்கப்பட்ட மந்திரத்தை ஜபிக்க ஆரம்பிக்கவும். முதன் முதலில் ஸர்வ சக்தி வாய்ந்த, ஸர்வ வியாபகப் பரம்பொருளுக்கு உனது 'உடல், பொருள், ஆவி'

களான எல்லாவற்றையும் ஓர் உணர்ச்சியுடன் அர்ப்பிக்கவும். பிறகு ஸமஸ்த விக்ந நிவாரணரான விநாயக மூர்த்தியைப் பிரார்த்திக்கவும். சற்று நேரம் ப்ராணாயாமம் பலத்தைச் செலுத்தாது (Exertion) செய்யவும். ஜப ஸங்கல்பம் செய்து கொள்ளவும். மந்திரத்தைச் செய்த ருஷி, சந்தஸ், தேவதை முதலிய மூவர்களையும் ஸ்மரிக்கவும். அங்க ந்யாஸங்களை மந்திரத்துடன் செய்யவும். த்யான சுலோகத்தை உரைக்கவும். கடைசியில் நிர்குண பரமான பஞ்ச பூஜையைச் செய்யவும். பிறகு ஜபத்தைத் தியானக் கிரமத்துடன் ஆரம்பிக்கவும். ஆத்ம மந்திரம், நாம ஜபம் முதலிய மந்திரங்களும் இப்பயிற்சியில் அநுஷ்டிக்கப்படலாம். ஜபிக்கும் மூல மந்திரம் அல்லது ஆத்ம மந்திரம் பிறர் காதில் கேட்கப்பட வேண்டாம். உபதேச மந்திரத்தை அக்ஷர லோபம் இல்லாமல், நன்கு உச்சரித்து, த்யான க்ரமத்துடன் அடியிற்கண்டவாறு ஜபிக்க ஆரம்பிக்கவும். மேலும் படத்தில் குறிப்பிட்டுள்ள வாக்கியங்களை ஜப-த்யான காலத்தில் அநுஸந்தானம் கூடிய வரையில்

செய்யவும். வாக்கியங்களை உச்சரிக்க வேண்டு வதில்லை.

[மந்திரப் பிரிவு:— அங்க ந்யாஸங்களுடன் ஜபிக்கும் மந்திரங்களுக்கு பொதுவாக இவ்வெட்டு அங்கங்களும் அநுஷ்டிக்கப்படுகின்றன. மந்திர சாஸ்திரங்களில் மாலா மந்திரம் என ஓர் பிரிவு உண்டு. இம்மாலா மந்திரத்துக்கு இந்த அஷ்டாங்கங்கள் கிடையாது. ஆனாலும் சில உபாஸகர்கள் அர்ப்பணம், த்யானம் இவ்விரண்டை மாத்திரம் உரைத்துப் பிறகு மாலா மந்திரத்தை ஆரம்பிக்கின்றனர்கள். இதை "மாலா மந்திர பாராயணம்" எனவும் கூறலாம். பாராயண முடிவில் த்யானம், பிரார்த்தனை, அர்ப்பணம் முதலியவைகளை உரைப்பார்கள். உபநிஷத் ப்ரதிபாத்யமான அத்யாத்ம மந்திரத்துக்கும் மேற்கூறியுள்ள 8. அங்கங்கள் கிடையாது. இம்மந்திரம் உபதேசம் பெற்றவர்களில் சிலர் "அர்ப்பணம், விநாயக பிரார்த்தனை, பிராணுயாமம், ஸங்கல்பம், த்யானம்" முதலான பஞ்சாங்கங்களை ஓர் அநுஸந்தான (Recollection) நிமித்தம் அநுஷ்

டிக்கின்றார்கள். சில தீவ்ர யாத்திரீகர்கள் "அர்ப்பணம், தியானம் இவ்விரண்டை மாத்திரம் உரைத்துவிட்டு ஆத்ம மந்திரத்தை ஜபிக்கவும், தியானிக்கவும் ஆரம்பித்துவிடுவார்கள். மற்றும் சில அதி தீவ்ர யாத்திரீகர்கள் மேற்கண்டுள்ள ஓரங்கத்தையும் கைக்கொள்ளாது ஆத்ம மந்திரத்தைத் தனது ஹ்ருதய ஆகாசத்தில் உணர ஆரம்பித்து விடுவார்கள். சுருக்கமாக உரைக்கின், அத்யாத்ம மந்திரத்துக்கு மேற்கூறியுள்ள ஐந்து அல்லது இரண்டு அங்கங்களை தனது ஹ்ருதய கமலத்தில் ஓர் ஆத்ம உணர்வு நிலை (Mystical Feeling) ஏற்படுகிற வரையில் அநுஷ்டிப்பது நலம். கூட, சில மந்திரங்களுக்கு ஆரம்பத்தில் ப்ரணவாக்ஷரமும், முடிவில் 'நம:" எனும் பதமும் உண்டு. சிலவற்றில் "ஓம் நம:" எனும் அக்ஷரங்கள் மந்திர ஆரம்பத்தில் உள்ளன. சிலவற்றுக்கு இவ்விரண்டும் (ஓம், நம:) கிடையாது. மஹரிஷிகள் பலவிதமாக, பல மனோநிலைகள் நிமித்தம், பல மந்திரங்களை வகுத்தனர்கள் போலும். இவ்விடம் மந்திர மஹோததியை விரிக்கின் இச்

சிறிய நூல் ஓர் பெரிய நூலாகிவிடுமென அஞ்சி இத்துடன் நிற்கின்றோம்.]

அநுஸந்தானம்:— 1-வது நம்பரில் குறிப்பிட்டுள்ள மயில் பகவானை விரைவில் உன்னைக் காக்க ஏற்றி வந்திருப்பதாகவும், 2-வது சக்தி வேல் ஸமஸ்த பக்தர்களுக்கும் இஹ-பரத் துயரங்களை வேரறுத்து, ஸகல க்ஷேமங்களை வர்ஷிப்பதாகவும், 3-வது இரு பாத கமலங்களில் ஸகல ஐச்வர்யங்கள் குடிகொண்டிருப்பதாகவும், 4-வது இருகணுக்கால்கள் ஸகல உத்பாதங்களையும் நிர்மூலம் செய்வதாகவும், 5-வது இரு முழங்கால்கள் சரீர, மனோ வியாதிகள் எல்லாவற்றையும் வேரறச் செய்வதாகவும், 6-வது இரு தொடைகள் அதி பலத்துடன் எல்லா நிலைகளிலும் காப்பதாகவும், 7-வது இடுப்பு எல்லாப் பீடைகளையும் போக்குவதாகவும், 8-வது அடி வயிற்றில் ஸமஸ்த சக்திகளும் (Powers) குடி கொண்டிருப்பதாகவும், 9-வது நாபீ ப்ரதேசம் எல்லா விக்ந மலைகளையும் த்வம்ஸம் செய்வதாகவும், 10-வது ஹ்ருதயம் ஸமஸ்த தேவர்களுக்கும் வாஸஸ்தானமாக

இருப்பதாகவும், 11-வது இரு மார்புகள் எல்லா உலகங்களுக்கும் ஆதாரமாக இருப்பதாகவும், 12-வது, வலது கை அபய ப்ரதானம் செய்வதாகவும், 13-வது இடதுகையில் அஷ்ட லக்ஷ்மீகளும் வாஸம் செய்வதாகவும், 14-வது கழுத்தில் பகவான் தன்வந்தரீ (ஔஷத தேவதை) குடி கொண்டிருப்பதாகவும், 15-வது வாய் ப்ரஸந்ந முகத்துடன் ஸம்பாஷிப்பதாகவும், 16-வது இரு கன்னங்கள் எல்லா ம்ருத்யுக்களையும் நாசம் செய்வதாகவும், 17-வது மூக்கு இஹ-பர சத்துருக்கள் எல்லோரையும் கொல்லுவதாகவும், 18-வது இரு காதுகள் எல்லா ஸித்திகளையும் வர்ஷிப்பதாகவும், 19-வது இரு கண்கள் கருணு ப்ரவாஹத்தைப் பொழிவதாகவும், 20-வது நெற்றிக் கண் தேஜஸ்களுக்கு இருப்பிடமாக இருப்பதாகவும்,21-வது நெற்றியை பிரும்மா, விஷ்ணு, ருத்ரர்களான மும்மூர்த்திகளும் அலங்கரிப்பதாகவும், 22-வது சிரஸ்ஸில் எண்ணிக்கையில் அடங்காத மஹரிஷிகள் தபஸ் செய்துகொண்டிருப்பதாகவும், 23-வது ப்ரும்ம ரந்த்ரம் ஆநந்தப்ரவாஹத்

தை பொழிவதாகவும், 24-வது முகம் உபதேசம் செய்வதாகவும், 25-வது ஓங்காரம் ஜோதிஸ் வடிவமாக இருப்பதாகவும் மனோ பாவனை இருக்கட்டும். இவ்விதம் 1-வது மயில் முதல் 25-வது ஓங்காரம் முடிய ஏறு முறையாகவும், பிறகு 25-வது ஓங்காரத்திலிருந்து 1-வது மயில் முடிய இறங்கு முறையாகவும் ஜபத்துடன் தியானிக்கவும். இம்முறையை ஆரோஹண-அவரோகண-தியானம் (Ascent-Descent-Meditation) எனக் கூறலாம். இவ்விதம் 3-தடவைகள் ஆரோஹண-அவரோஹண த்யானம் செய்யவும். பிறகு 1-வது மயிலையும், 2-வது வேலையும் தியானித்து 3-வதான இரு பாத கமலங்களை மாத்திரம் மாற்றி, மாற்றி ஜபத்துடன் தியானிக்கவும். இவ்விதமாக த்யானம் முடிவு பெற்றதும் த்யான சுலோகம், பிரார்த்தனை, ஸகுண அர்ப்பணம், குரு ஸ்துதி, நிர்குண அர்ப்பணம் முதலியவைகளை உரைத்துப் பகவானை நமஸ்கரிக்கவும். அங்க ந்யாஸங்களுடன் ஜபம் செய்கின்றவர்கள் தியான முடிவில் ஹ்ருதயாதி

ந்யாஸம், த்யான்ம், பஞ்ச பூஜா முதலியவைகளையும் அநுஷ்டிக்கவேண்டும்.

முக்கியக் குறிப்பு:— இந்த ஸகுண த்யான க்ரமத்தில் பகவானது 25. அங்கங்கள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. மனதின் போக்கை அநுஸரித்து தேவையானுல் இரு பாதங்கள், இரு முழங்கால்கள் முதலிய அங்கங்களில் தியானத்துடன் இரண்டு (1+1) ஆவர்த்திகளாகவும் ஜபம் செய்யலாம். அவ்விதம் ஜபித்தால் ஆரோஹணத்தில் 34. ஆவர்த்திகளும், அவரோஹணத்தில் 34. ஆவர்த்திகளுமாக ஜபம் நடைபெறும். சரீரம், மனம் இவ்விரண்டிலும் பலத்தைச் செலுத்தாது (Exertion, Straining etc), சக்தியை மீறுது தியானிப்பது முக்யம். தியான காலத்தில் மித மீறிய அலுப்பு (Dry stage) நிலை ஏற்படுங்காலையில் அதிசாந்தத்தை அவலம்பிக்கவும். உச்வாஸ-நிச்வாஸ நிலைகளில் "ஸோ...ஹம்" பாவனை இருக்கட்டும். இந்நிலையில் உனது எல்லாவற்றையும் (உடல், பொருள், ஆவி முதலியன) பகவானிடம் ஹ்ருதய பூர்வகமாக அர்ப்பித்துவிட

வும். உனது ஹ்ருதய கமலத்தில் அல்லது மூலா தாரத்தில் (நாபீ ப்ரதேசம்) யாது நடைபெறு கின்றதென சாந்தமுடன், ஏகாக்ரமுடன் கவ னிக்கவும். இத்தியானம் நிர்குண த்யானப் படி யில் யாத்திரீகனைச் சேர்ப்பிக்கும். நிர்குண த்யானம் யாத்திரீகனது பரிபக்குவத்தை அநு ஸரித்து நாளடைவில் ஸமாதி யோக நிலையில் கொண்டு போய் சேர்க்கும்.

த்யான நிலை:— மஹா யோகி பதஞ்சலி த்யானத்தை ஏழாவது நிலை (7th stage) யாகக் குறிப்பிடுகிறார். யமம், நியமம், ஆஸனம், ப்ராணாயாமம், ப்ரத்யாஹாரம், தாரணை-இவ் வாறு படிகளையும் சரீர, மனோசுத்தியுடன் அனுஷ்டித்தவர்கள், அநுஷ்டிக்கின்றவர்கள் தான் த்யான நிலையை எட்டி அனுஷ்டிக்க முடியும். இந்நிலைக்குப் புத்திகூர்மை அவசியம். ஜீவ யாத்திரீகர்கள் தங்கள், தங்கள் உபதேச மந்திரத்தை அக்ஷர லக்ஷம் ஆவர்த்திகள் ஏகாக்ர சித்தத்துடன் ஜபித்த பிறகு ஸகுண த்யானத்தைத் படிப்படியாகத் துடங்குவது நலம். முதலில் மேற்குறியுள்ளபடி 8. அங்க

த்யானத்தை நன்கு அனுஷ்டித்துப் பிறகு 25. அங்க த்யானத்தை அவலம்பிப்பது நலம்.

தியானப் பலன்கள் பற்றி நமது "அத்யாத்மயோகம்", "தாஸனது ஆத்மானுபவம்" முதலிய நூல்களில் சற்று விரிவாகக் கூறியுள்ளோம். [சக்தியுள்ள ஜீவ யாத்திரீகர்கள் குஹாலயப் பிரசுரங்கள் எல்லாவற்றையும் ஊடுருவிப் பார்ப்பது நலம். பல சந்தேகங்கள் நிவர்த்தியாகும். அநுபவ மார்க்கத்தில் பல விஷயங்கள் புலப்படுமென்பதையும் அறிவித்துக்கொள்ளுகிறோம்.] சுருக்கமாக இவ்விடம் உரைக்கின்றோம். ஜகாக்ரியத்துடன், சாந்தமுடன் அநுஷ்டிக்கும் தியானத்தினால் அத்யாத்ம ஞானம் உண்டாகின்றது. பரம்பொருளிடம் த்யான வாயிலாக நெருங்க, நெருங்க ப்ரம்மாகார வ்ருத்தி ப்ரவாஹம் ஹ்ருதய ஸ்தானத்திலிருந்து சில சமயம் ஸ்தூலமாக, அதிஸ்தூலமாக, சில சமயம் ஸூக்ஷ்மமாக, அதிஸூக்ஷ்மமாக ஆகாயத்தை நோக்கிப் போவது உணரப்படுகின்றது. சில சமயம் அவ்வுணர்வினது மத்தியில் தேஜஸ், ப்ரணவ நாதம்; அதி

சாந்தம் முதலிய பலவித அநுபவங்கள் தென் படுகின்றன. நாம் அநுஷ்டிக்க வேண்டிய விஷ யங்கள் புலப்படுகின்றன. நமது பிழைகள் தென் படுகின்றன. பிழைகளைச் சீர்திருத்தம் செய் யப் புத்தி விலாஸம் உண்டாகின்றது. பாப மலை கள்]நிர்த்தூளி ஆகின்றன. அவித்யை, அஞ்ஞா னம், மற்ற கெட்ட குணங்கள், காம க்ரோதாதி களான அறுவித சத்ருக்கள் முதலியன காளைடையில் பஸ்மீகரம் ஆகின்றன. பிறப்பு -இறப்பு வலைகளினின்று விடுதலை ஏற்படுகின் றது. ஸகல இஹ-பர க்ஷேமங்களும், ஐச்வர் யங்களும் அழையா விருந்தினங்களாக யாத் திரீகனை வந்தடைகின்றன. விரிந்த உலகி னது க்ஷேமத்தைத் தேட யாத்திரீகனைத் தயார் செய்கின்றது; தூண்டுகின்றது; அதற்குத் தேவையான தபோதனம், பலம், உத்ஸாஹம், தன்னடக்கம், சாந்தம், தீரத்தன்மை முதலிய வைகளை யாத்திரீகன் மீது வர்ஷிக்கின்றது. கடை, ப்ரணவப் பொருளின்கண் தன்மயமாக்கு கின்றது. யாத்ரீகனது பிதிருக்களை ஆநந்தப் படுத்துகின்றது. தேவர்களை நர்த்தனம் செய்

யும்படி தூண்டுகின்றது. அகண்ட பூமா தேவியினது தாபத்தை நிவர்த்திக்கின்றது. பகவானைப் பிரத்யக்ஷமாகத் தென்படத் தூண்டுகின்றது. பகவான் யாத்திரீகனை அநுபவிக்கும்படி செய்கின்றது. மேலும் சில ஸித்திகள் ஜீவயாத்திரீகனை நெருங்குகின்றன. அவைகளாவன:— தூர திருஷ்டி, ஸௌக்ஷ்ம ஸதஸ், குப்த விஞ்ஞானம், பிறர் மனதை அறிதல், சென்றது, நடைபெறுவது, நடைபெறப் போவது முதலிய த்ரிகாலத் தோற்றம், பறந்து செல்வது (clair-voyance, clair-audience, Telepathy, Thought-reading, Memory of Past, Present and Future, Lavitation etc) **முதலியவைகளாகும்.** இச்சித்திகள் ஜீவ யாத்திரையில் இடையூறுகளாகும். ஆகையினால் ஆழ்ந்த யாத்திரீகன் இவைகளில் சற்றும் பற்று வைக்கான், சாக்ஷி பூதமாக இருப்பான். மேல் யாத்திரையில் குறி வைப்பான். யாத்திரீகனது நான்கு புறங்களிலும் லக்ஷ்மீ, குபேரன், காமதேநு, கல்ப விருக்ஷம்: முதலியன ப்ரணவப் பொரு

ளினது ஆஞ்ஞைப்படி இவனைக் காக்கின்றன. இவனது தேவைகளை இவன் எதிர்நோக்காது இவன் மீது பொழிகின்றன. ஸகுண த்யான படத்தில் வரையப்பட்டுள்ள வாக்கியங்கள் வாயிலாகவும் த்யான பலங்களை யாத்திரிகர்கள் நன்கு அறியலாம். மேற்குறிப்பிட்டுள்ள பலன்கள் (Results of Meditation) ஸகுண, நிர்குண-இவ்விரு த்யானங்களிலும் யாத்திரீகர்களினது க்ஷேமார்த்தம் யாத்திரையில் ஸர்வ சக்தி வாய்ந்த பகவானுல் அருளப்படுவதாகும்.

பிரார்த்தனை:— இந்த ஸகுண த்யான க்ரமம் மேலெழுந்தவாரியாகப் படிக்கின்றவர்களுக்கு அனுபவத்துக்குக் கொண்டுவரும் நிமித்தம் சற்று சிரமமாகத் தோன்றும். ஓர் முறையாக அத்யாத்ம மார்க்கத்தைப் பின்பற்றுகின்றவர்களுக்கு இத்தியான க்ரமம் மேன்மேலும் ஆனந்தகரமாகத் தோன்றும். மேற்கூறியுள்ளபடி ஜீவயாத்திரீகர்கள் இந்த தியான க்ரமத்தை ஏகாக்ர சித்தமுடன், அநுஸந்தானத்துடன், திடநம்பிக்கையுடன், சாந்தத்துடன், அநுஷ்டித்துப் படிப்படியாக நிர்குண, அமூர்த்தி,

அபாவனா த்யான நிலைகளை எட்டி, அத்யாதம நிஷ்டையில் ஸதா ரமித்து, ஆநந்தித்து, அகண்ட உலகினது க்ஷேமத்தை 'உடல் பொருள், ஆவி'களுடன் நாடத் தாஸன் ஹ்ருதய பூர்வகமான ப்ரார்த்தனையுடன், பகவதர்ப்பணமுடன் இச்சிறிய நூலை ஒருவாறு முடிக்கின்றனன்.

॥ लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु ॥

குஹாலயப் பிரசுரங்கள்.

குஹதாஸ் இயற்றியவைகள்.

முற்றிலும் அநுபவங்கள் நிறைந்தவைகள்.

1. அத்யாத்ம யோகம் அல்லது ஆத்மப் பயிற்சி (தமிழ்) ராப்பர் ரூ 2—8—0.

2. தாஸனது ஆத்மாநுபவம் (1-வது பாகம், அத்யாத்ம யாத்திரை, (தமிழ்) ராப்பர் ரூ 1—4—0.

3. ஷை 2-வது பாகம் அத்யாத்ம தர்மம்,
3-வது பாகம் அத்யாத்ம மாலா
ராப்பர் (அச்சில்) ரூ 4—0—0.

4. நாரத பக்தி ஸூத்ரம், பஜகோவிந்தம், ஆத்மாநுஸந்தான க்ரமம் (நாகரமும், தமிழும், அர்த்த முமுள்ளது). ரூ 0—12—0.

5. குஹாலயமும், அதன் கொள்கைகளும். ரூ 1—0—0.

6. [illegible] ஸுப்ரம்மண்ய ப்ரஸன்ன மாலா மந்திரம் ([illegible]) ரூ 0—6—0.

7. [illegible]ஜா வி[illegible] (நாகரமும், தமிழும்)
ரூ 0—6—0

குஹால[illegible] படங்கள்.

1. [illegible] ஸு[illegible]ம்மண்யம் (பெரிது) அணா 8
2. ஷை (சிறிது) அணா 4
3. [illegible] ஸுப்ரம்மண்யம் (ஸகுண [illegible] நூலுடன்) ரூ 1—0—0.
4. ஓங்கா[illegible]ஜமும், படமும். அணா 12

[[illegible]பால் சார்ஜ் தனி.]

காரியதரிசி "குஹாலயம்"
சேங்காலிபுரம் P. O. [தஞ்சாவூர் ஜில்லா]